

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

食べよう! 作ろう! 旬の味

— แกงกะหรี่มะเขือเทศ —

— トマトカレー —

ในเดือนนี้จะขอแนะนำสูตรทำข้าวแกงกะหรี่ ตั้งแต่มาญี่ปุ่นไม่ทราบว่าคุณทานได้รับประทาน “กะหรี่หรือข้าวแกงกะหรี่(บางครั้งก็เรียกว่าไรซ์กะหรี่)” กันหรือยัง? ข้าวแกงกะหรี่ของญี่ปุ่นนั้นเป็นอาหารที่คนญี่ปุ่นสมัยก่อนดัดแปลงแกงกะหรี่ของอินเดียที่ผ่านไปทางอังกฤษจนเปลี่ยนไปเป็นอาหารประเภทต้มเคี้ยว จึงแตกต่างจากแกงกะหรี่ของอินเดียพอสมควร ส่วนวิธีการทำก็ไม่ได้ผสมเครื่องเทศเหมือนกับอินเดีย โดยทั่วไปจะใส่ “คะเรอูส์ หรือ ชุปก้อนแกงกะหรี่” ลงไปในผักและเนื้อที่ต้มเคี้ยวเอาไว้แล้วเท่านั้น คะเรอูส์ที่ถูกค้นคิดขึ้นในประเทศญี่ปุ่นนั้นมีลักษณะคล้ายกับซ็อกโกแลต แต่เป็นชุบที่ต้มเคี้ยวแล้วทำให้เป็นก้อนแข็ง อ่าหาลงรับประทานทุกอย่างนั้นเป็นอันขาด เพียงแค่มีชุบก้อนที่ว่านี้ก็สามารถทำข้าวแกงกะหรี่ได้แล้ว

เราสามารถทำข้าวแกงกะหรี่แบบญี่ปุ่นได้ง่ายๆ ดังที่กล่าวมานี้ก็จริง แต่บางครั้งก็อยากดัดแปลงวิธีทำอะไรสักอย่าง โดยแกงกะหรี่ที่จะแนะนำในคราวนี้จะไม่ใช้คะเรอูส์ แต่ใช้ ผงแกงกะหรี่(Curry Powder) และใช้มะเขือเทศสร้างความเหนียวหนืดที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแกงกะหรี่แบบญี่ปุ่น ผงแกงกะหรี่นั้นใช้ได้กับอาหารประเภทผัด ทำให้เราสามารถแต่งรสเครื่องเทศให้กับอาหารได้โดยง่าย เป็นเครื่องปรุงที่ใช้ได้สะดวกเป็นอย่างยิ่ง

มารับประทานข้าวแกงกะหรี่ที่ใช้ผักเป็นจำนวนมาก เพื่อเอาชนะความร้อนในฤดูร้อนนี้กันเถอะ

[ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ท่าน)]

เนื้อไก่(เนื้อวัว, เนื้อหมู หรือเนื้อปลาก็ได้)...300กรัม
มะเขือเทศ...4 ลูก หอมหัวใหญ่...1 หัว กระเทียม 1 กลีบ
ขิง...1 แฉง ผักฤดูร้อนเช่นมะเขือยาวเป็นต้น...พอเหมาะ
ผงแกงกะหรี่...3 ช้อนโต๊ะ ชุปก้อนคอนซอมเม่...1 ก้อน
เกลือ...เล็กน้อย ข้าวสวยร้อนๆ...4 จาน
น้ำมันสำหรับผัด...พอเหมาะ

[วิธีทำ]

1. ตัดเนื้อขนาดพอดีคำ โรยเกลือหมักทิ้งเอาไว้ ผักฤดูร้อนก็หันให้พอดีคำ หั่นมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ซอยกระเทียมเป็นแผ่นบางๆ ชูดขิงเตรียมเอาไว้
2. เเทน้ำมันลงบนกระทะ ทอดเนื้อทั้งสองด้านตักขึ้น แล้ว ผัดผักฤดูร้อนเอาไว้
3. เเทน้ำมันลงในหม้อ ใส่กระเทียม ตามด้วยหอมหัวใหญ่ลงไปผัด
4. พอหอมหัวใหญ่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลก็ใส่มะเขือเทศ ผงแกงกะหรี่ ขิง และชุบก้อนคอนซอมเม่ เคี้ยวไปด้วยไฟอ่อน-ปานกลางประมาณ 15 นาที
5. เเท 2 ลงใน 4 แล้วเคี้ยวต่อไปอีก 15 นาที ใส่เกลือพริกไทย แต่งรส เเทลงในจานก็รับประทานได้

今月はカレーライスのレシピを紹介します。皆さんは日本に来てから、もう「カレーライス(時にはライスカレーとも呼ばれます)」を食べましたか? 日本のカレーライスは、イギリスに渡り煮込み料理に変化したインドのカレーを、その昔の日本人が更にアレンジしたもので、インドのカレーとは大分違うものです。その作り方も、インドのようにスパイスをブレンドすることもなく、普通は野菜や肉を煮込んで「カレールウ」を入れるだけ。日本で発明されたカレールウは、見た目はチョコレートみたいですが、スープを煮詰めて固めたようなものですのでくれぐれもそのまま食べないでください。これがあれば簡単にカレーライスが作れますよ。

さて、そのように手軽にできる日本のカレーライスですが、たまにはもう一工夫して作りたいものです。今回ご紹介するカレーは、カレールウではなくカレー粉(カレーパウダー)を使い、日本のカレー独特のとろみをトマトで出します。ちなみにカレー粉も炒め物などに使い易く、簡単にスパイシーな味になるので、便利な調味料です。

夏野菜をたくさん使ったカレーライスを食べ、夏バテを吹き飛ばしましょう。

[材料 (4人分)]

鶏肉(牛肉、豚肉、挽肉でも) …300g
トマト…4個 たまねぎ…1個 にんにく…1かけ
しょうが…1かけ なすなど夏野菜…適量
カレー粉…大さじ3 コンソメ…1個
塩こしょう…少々 温かいごはん…4杯
炒め油…適量

[作り方]

1. 肉は1口大に切って塩を振っておく。夏野菜も1口大、トマトは、ざく切り、たまねぎとにんにくは薄切り、しょうがはおろしておく。
2. フライパンに油をひき、肉の両面を焼いて取り出しておく。夏野菜も炒めておく。
3. 鍋に油をひき、にんにくとたまねぎを炒める。
4. たまねぎが茶色くなってきたらトマト、カレー粉、しょうが、コンソメを入れ弱～中火で15分ほど煮る。
5. 4に2を入れ、更に15分ほど煮る。塩こしょうで味を整えればできあがり。皿に盛ったごはんにかけて食べる。